

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Ресурсный центр



Утверждено:
 Директор ООО "Большая Перемена"
 Шульдайс А.А.

Примерное меню ЗАВТРАКОВ на 1-4 недели для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска

дети с 7-11 лет

Сезон: Зима \Весна

№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Неделя №1

Понедельник

П-08 №227	Макаронные изделия отварные 150гр	150,0	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
М-17 №280	Фрикадельки в соусе (гов.) 90/20гр	110,0	11,3	16,4	12,2	140,0	0,1	0,7	0,0	4,5	12,8	111,5	16,2	1,7
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Итого:		520,0	21,5	24,6	93,2	580,1	0,3	0,7	0,0	16,1	40,4	223,8	61,8	4,2

Вторник

М-17 №263	Рагу из свинины 240гр.	240,0	17,3	24,6	42,2	335,0	0,7	42,1	31,9	7,0	44,7	237,0	71,5	3,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17№415	Компот из облепихи 200гр.	200,0	0,2	1,1	21,1	96,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		500,0	22,1	27,5	93,3	586,8	0,8	42,1	31,9	8,6	57,9	288,0	91,3	4,3

Среда

П-08 №102	Каша Дружба 200/5гр	200,0	5,4	6,0	28,9	189,4	0,1	0,4	0,4	6,6	104,2	125,5	117,1	0,5
М-17 №3	Сыр 20гр	20,0	3,7	4,3	0,0	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	24,3	2,3	0,0
М-17 337	Чай с лимоном 200гр	200,0	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 40гр	40,0	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Итого:		500,0	13,8	12,1	74,1	502,1	0,2	3,6	0,6	8,1	165,6	202,6	140,2	1,7

Четверг

П-13 №429	Картофельное пюре 150гр	150,0	4,0	6,2	34,2	213,1	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
-----------	-------------------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	------	-----

П-13 №345	Котлеты рыбные 90гр.	90,0	16,4	2,7	8,6	132,9	0,1	0,5	0,0	1,9	40,0	230,8	55,5	1,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. товар	Сок фруктовый/овощной 200 г.	200,0	0,0	0,1	20,9	84,8	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		500,0	25,0	10,8	93,7	586,2	0,4	34,4	5,1	12,7	90,2	396,3	135,4	3,8

Пятница

П-13 №262	Каша манная молочная жидкая 150гр.	150,0	5,0	4,7	24,2	159,3	0,1	0,4	0,0	5,4	88,5	85,5	88,7	0,3
Ком.товар	Снежок Йогурт 200гр	200,0	2,7	2,5	10,8	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
П-13 №501	Кофейный напиток 200гр	200,0	4,0	2,1	26,2	140,5	0,0	0,6	0,0	0,6	129,1	100,5	129,1	0,1
Итого:		610,0	20,2	17,0	93,8	540,2	0,0	1,2	0,1	10,6	305,7	331,3	274,7	1,8
Итого по неделе		526,0	20,5	18,4	89,6	559,1	0,3	16,4	7,5	11,2	132,0	288,4	140,7	3,2

Неделя №2

Понедельник

М-17 №291	Плов из птицы 240 гр.	240,0	23,4	19,8	51,5	345,0	1,5	6,8	26,1	6,8	36,5	242,4	57,6	1,2
Ком. товар	Печенье вафли (2шт)	20,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №349	Компот из смеси сухофруктов 200гр.	200,0	0,4	0,0	31,8	85,0	0,0	0,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6,0	1,2
Итого:		500,0	27,3	21,4	113,1	580,6	1,6	17,2	31,7	8,5	83,5	302,8	85,8	5,4

Вторник

П-08 №227	Макаронные изделия отварные 150гр	150,0	5,6	6,4	36,0	184,0	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
М-00 №872	Запеканка из печени с рисом 90гр	90,0	15,8	7,3	11,6	190,6	0,0	2,6	0,0	6,6	15,7	181,6	25,4	1,4
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	101,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		500,0	26,0	15,5	92,6	588,0	0,2	2,6	0,0	18,2	43,3	293,9	71,0	3,9

Среда

П-13 №268	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	200,0	5,9	6,2	36,4	208,0	0,1	0,5	0,0	6,8	123,5	141,3	137,4	0,4
М-17 №223	Запеканка из творога 50гр	50,0	5,0	6,9	5,2	125,3	0,0	0,2	0,1	1,7	45,4	65,7	7,6	0,2
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
П-08 №276	Кисель из облепихи 200гр.	200,0	0,3	1,3	21,0	98,5	0,0	0,0	0,0	0,5	2,4	4,6	0,0	0,0
Итого:		510,0	15,8	16,2	92,6	587,2	0,2	0,7	0,1	10,0	184,5	262,6	164,8	1,8

Четверг

П08 №235,	Сложный гарнир 150гр	150,0	3,5	7,7	16,1	143,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
М-17 №268	Котлеты 90гр (свин.)	90,0	13,9	17,0	9,0	177,4	0,5	1,0	0,0	2,7	11,9	115,8	19,2	1,2
Ком. товар	Хлеб бородинский 40гр	40,0	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8

П-08 №282	Компот из свежих плодов или ягод 200гр	200,0	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		520,0	22,0	26,5	70,1	588,0	0,6	1,0	0,0	4,2	25,1	166,8	39,0	2,4

Пятница

П-13 №267	Каша пшеничная молочная жидкая 200гр	200,0	8,0	7,2	37,0	236,5	0,2	0,5	1,2	6,9	122,6	180,9	145,8	1,2
М-17 №3	Бутерброд с сыром 60гр.	60,0	7,3	10,4	17,7	135,0	0,0	0,0	0,0	7,9	55,4	31,0	5,1	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20,0	3,1	1,2	20,0	51,8	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 337	Чай с лимоном 200гр	200,0	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Ком. товар	Яблоки (1шт)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:		600,0	20,4	19,8	109,7	584,8	0,3	13,7	6,4	16,5	210,4	275,7	180,7	4,7
итого по неделе		526,0	22,3	19,9	95,6	585,7	0,6	7,0	7,6	11,5	109,4	260,4	108,3	3,6

Неделя №3

Понедельник

П-08 №227	Макаронные изделия отварные 150гр	150,0	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
М-17 №290	Птица тушенная в соусе 50/50гр.	100,0	14,0	8,7	4,0	147,0	1,0	0,0	0,0	1,0	8,5	88,0	9,6	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 337	Чай с лимоном 200гр	200,0	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Итого:		510,0	24,3	16,9	85,2	589,8	1,2	3,2	0,2	12,6	39,3	202,1	56,2	2,5

Вторник

П-13 №237	Каша гречневая рассыпчатая 150гр.	150,0	8,8	5,3	47,6	195,0	0,3	0,0	1,4	5,8	15,0	209,8	15,6	4,7
М-17 №278	Тефтели 1-й вариант (гов.) 90гр.	90,0	12,8	17,5	13,9	158,0	0,1	3,6	0,0	5,4	18,9	138,2	21,5	2,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		500,0	26,2	24,6	106,5	568,4	0,5	3,6	1,4	12,7	47,1	399,0	56,9	8,0

Среда

П-08 №102	Каша Дружба 200/5гр	200,0	5,4	6,0	28,9	173,0	0,1	0,4	0,4	6,6	104,2	125,5	117,1	0,5
М-17 №3	Сыр 20гр	20,0	3,7	4,3	0,0	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	24,3	2,3	0,0
П-08 №209	Котлеты кур 50гр.	50,0	16,5	7,5	8,8	132,0	1,2	0,0	0,0	0,3	13,8	118,4	17,0	0,4
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. товар	Сок фруктовый/овощной 200 г.	200,0	0,0	0,1	20,9	84,8	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		530,0	30,2	19,7	88,6	588,0	1,4	0,4	0,4	8,4	176,2	319,2	156,2	2,1

Четверг

П-13 №429	Картофельное пюре 150гр	150,0	4,0	6,2	34,2	201,2	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
П-13 №343	Рыба, тушенная в томате с овощами 100	100,0	13,7	5,6	6,3	138,8	0,1	5,9	20,1	3,5	50,3	220,4	58,5	1,2
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №349	Компот из смеси сухофруктов 200гр.	200,0	0,4	0,0	31,8	85,0	0,0	0,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6,0	1,2
Итого:		510,0	22,7	13,6	102,3	580,4	0,4	40,2	25,8	14,6	122,7	401,3	144,4	5,1

Пятница

П-13 №268	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	200,0	5,9	6,2	36,4	181,0	0,1	0,5	0,0	6,8	123,5	141,3	137,4	0,4
М-17 №223	Залепанка из творога 50гр	50,0	5,0	6,9	5,2	125,3	0,0	0,2	0,1	1,7	45,4	65,7	7,6	0,2
П-13 №501	Кофейный напиток 200гр	200,0	4,0	2,1	26,2	126,0	0,0	0,6	0,0	0,6	129,1	100,5	129,1	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Итого:		510,0	19,5	17,0	97,8	587,7	0,2	1,3	0,1	10,1	311,2	358,5	293,9	1,9
Итого по неделе		512,0	24,6	18,4	96,1	582,9	0,7	9,7	5,6	11,7	139,3	336,0	141,5	3,9

Неделя №4

Понедельник

П-13 №262	Каша манная молочная жидкая 200гр.	200,0	6,6	6,2	32,3	212,4	0,1	0,5	0,0	7,2	118,0	114,0	118,2	0,4
М-17 №3	Бутерброд с сыром 60гр.	60,0	7,3	10,4	17,7	135,0	0,0	0,0	0,0	7,9	55,4	31,0	5,1	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20,0	3,1	1,2	20,0	51,8	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
П-08 №269	Какао с молоком 200гр	200,0	3,9	2,1	25,2	136,2	0,0	0,4	0,0	0,6	105,3	79,0	114,2	0,7
Итого:		500,0	22,4	20,5	105,2	587,2	0,2	0,9	0,0	16,7	291,9	275,0	257,3	2,4

Вторник

П08 №235	Сложный гарнир 150гр	150,0	3,5	7,7	16,1	143,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
П-08 №209	Котлеты (кур.) припущенные 90гр.	90,0	16,5	7,5	8,8	173,3	1,2	0,0	0,0	0,3	13,8	118,4	17,0	0,4
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		500,0	24,6	17,0	69,9	532,1	1,3	0,0	0,0	1,8	27,0	169,4	36,8	1,6

Среда

П-13 №267	Каша пшеничная молочная жидкая 150гр	150,0	6,0	5,4	27,8	184,5	0,2	0,4	0,9	5,2	92,0	135,7	109,4	0,9
Ком. товар	Фруктовое пюре 125гр	125,0	0,4	0,4	10,4	65,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
П-13 №501	Кофейный напиток 200гр	200,0	4,0	2,1	26,2	126,0	0,0	0,6	0,0	0,6	129,1	100,5	129,1	0,1
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Итого:		535,0	15,0	9,7	94,4	530,9	0,3	11,0	5,9	7,0	250,3	298,2	267,3	4,4

Четверг

П-08 №130	Пюре из гороха с маслом 150гр.	150,0	17,3	4,5	36,1	210,0	0,6	1,5	0,4	5,6	67,7	173,0	67,6	0,7
М-17 №268	Котлеты 90гр (гов.)	90,0	14,7	15,1	9,0	156,0	0,1	1,0	0,0	3,1	12,6	143,5	21,2	2,2
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20,0	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200,0	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		500,0	36,6	21,4	90,1	581,4	0,8	2,5	0,4	10,2	93,5	367,5	108,6	4,1

Пятница

П-13 №429	Картофельное пюре 150гр	150,0	4,0	6,2	34,2	179,3	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
М-17 №255	Печень по-строгановски 50/50гр	100,0	16,1	12,8	2,9	165,5	0,0	0,1	0,0	3,7	17,6	175,2	17,0	1,2
Ком. товар	Печенье\вафли (2шт)	20,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40,0	3,1	1,2	20,0	103,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
П-08 №276	Кисель из свежих ягод (смородина) 200гр	200,0	0,3	0,1	21,7	88,8	0,0	50,0	0,0	0,5	11,4	12,9	8,8	0,3
Итого:		510,0	23,9	20,7	88,6	584,2	0,3	94,0	10,1	14,4	90,8	347,6	108,1	6,0
Итого по		509,0	24,5	17,9	89,6	563,2	0,6	21,7	3,3	10,0	150,7	291,5	155,6	3,7
Итого		518,3	23,0	18,6	92,7	572,7	0,6	13,7	6,0	11,1	132,8	294,1	136,5	3,6

Заказчик



Исполнитель



